

デパートけんぽ

ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族のみなさまでお読みください。

10 2021
No.268

インフルエンザ予防接種の 費用補助をご利用ください

健康保険限度額適用認定証をご活用ください

事業所を紹介します (株)クスリのマルエ

歯科ケア事業をご利用ください



入院など医療費が高額になる場合は…

限度額適用認定証 があると

便利です

2〜3割の自己負担でも、入院などでは医療費の総額が大きくなり、医療機関での支払いは数十万円になることもあります。この負担を軽減するための給付が「高額療養費」ですが、健康保険限度額適用認定証(以下、認定証)を提示していない場合、申請しても3〜4カ月後の支給となる場合があります。しかし、認定証を提示すると、医療機関に直接、高額療養費が支払われ、一時的な立て替えをしなくて済むようになります。

認定証は、申請書を受理した月の1日から有効のものを交付することになっています。月末に申請して当健保組合に届くのが翌月になると、さかのぼることができませんので、早めに申請してください。

なお、当健保組合では、一部負担還元金・家族療養費付加金等プラスの給付としまして、自己負担額(各月、医療機関(入院・外来別)ごと、高額療養費を除く)から3万5,000円を控除した額が支給される場合がありますので、該当する場合は事業所を通じて申請の手続きをしてください。次の場合には、認定証を返却してください。

- 有効期限を過ぎたとき
- 被保険者・被扶養者の資格がなくなったとき
- 異動により保険証の記号が変わったとき
- 標準報酬月額の変更により所得区分が変わったとき

認定証の申請・利用方法

- 1 当健保組合に「健康保険限度額適用認定申請書」を提出してください
- 2 「健康保険限度額適用認定証」が交付されます
- 3 医療機関の窓口で「健康保険限度額適用認定証」を提示すると、医療費の支払いが自己負担限度額(下記参照)までで済みます

「健康保険限度額適用認定証」を提示した場合と、提示しない場合の窓口支払い額の差は？

(例) 医療費50万円、標準報酬月額28万円、自己負担3割の場合

限度額適用認定証なし

15万円
(医療費50万円の3割)

限度額適用認定証あり

8万2,430円
(自己負担限度額)

窓口での負担が6万7,570円
少なくて済みます

※ 健康保険限度額適用認定証を提示しない場合は、申請すると健保組合から6万7,570円が戻ってきます。

※ 一部負担還元金・家族療養費付加金等に該当する場合は、申請すると自己負担限度額から3万5,000円を除いた4万7,000円が戻ってきます。(1,000円未満切り捨て)

自己負担限度額とは

入院などで医療費が高額になった場合、患者の自己負担を抑えるために限度額が設けられています。

この限度額は、所得によって右表のとおり決められています。

■ 1ヵ月当たりの自己負担限度額(70歳未満)

所得区分	標準報酬月額	自己負担限度額
ア	83万円以上	25万2,600円 + (医療費 - 84万2,000円) × 1%
イ (現役並みⅡ)	53万円~79万円	16万7,400円 + (医療費 - 55万8,000円) × 1%
ウ (現役並みⅠ)	28万円~50万円	8万100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1%
エ	26万円以下	5万7,600円
オ	低所得者	3万5,400円

※ 暦上の1ヵ月(1日~31日)、同一医療機関での医療費を合算します。

※ 同一医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に計算します。

※ 健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

令和3年10月から

医療機関窓口での オンライン資格確認が始まっています

マイナンバーカードが
保険証として使えるように



オンライン資格確認とは、患者が医療機関や薬局窓口でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合などの資格情報がオンラインで医療機関等に通知され、医療機関は医療費を請求する健保組合を把握できるしくみです。患者は保険証を提出する必要がなく、マイナンバーカードの提示だけで済みます。

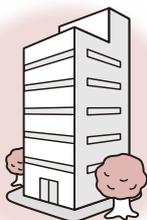
※対応していない医療機関等もありますので、念のため保険証も持参しましょう。

保険証の被保険者番号が
個人単位化されています



オンライン資格確認の導入に伴い、令和3年4月発行分からの保険証について、世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「2桁の枝番」が追加されています。これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。
なお、従来よりお持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。

健保組合など



オンラインによる
資格照会・回答

医療機関・薬局



患者

マイナンバーカード
または保険証



顔認証
または
暗証番号
提示

オンライン資格確認の
イメージ

10月から

保険料が変わる方がいます

健保組合の運営になくはならない保険料。毎月の給料やボーナスから、みなさまと事業主より納めていただいておりますが、10月から保険料が変わる方がいます。

保険料は定期的に見直しが行われます

保険料は、被保険者の給与の平均額に、健保組合が毎年設定する保険料率をかけて算出します。この平均額は、4月、5月、6月の給与をもとに計算し、9月の健康保険料から翌年8月分まで適用されることとなります。これを「定時決定」といいます（下図参照）。

そのため、10月中に支払われる給与から保険料額が変わる方がいます。みなさまの給与は毎年変動するため、定期的に見直しを行うことになっているのです。

※ボーナス等からも同じ保険料率を用いて算出した保険料を徴収します。

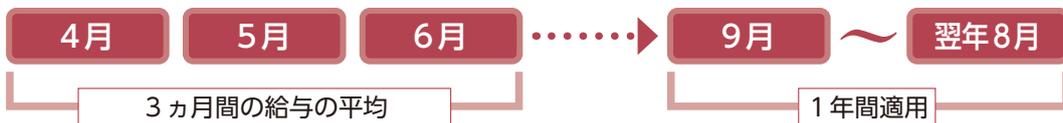
保険料は報酬に応じて
毎月納めます

健保組合では、月単位で保険料を徴収し、その額は、被保険者の報酬（給料等）に応じて決められます。具体的には、あらかじめ定められた50等級（5万8,000円～139万円）に分かれた「標準報酬月額」に各被保険者の報酬をあてはめ、保険料率を乗じて毎月の保険料を計算します。

毎月納める保険料

標準報酬月額 × 保険料率

■ 保険料決定のしくみ（定時決定の場合）



「地域一体」の企業を目指して 店舗と職場の環境整備に取り組む

DATA (株)クスリのマルエ

本社所在地：群馬県前橋市
設立：1973年
代表者：代表取締役社長 江黒太郎
従業員数：社員 344人／パート従業員 380人
(2021年8月現在)



▲ドライブスルーで薬を受け取れるマルエ薬局
前橋朝倉店



▲マルエ薬品堂創業当時の
店舗と創業者夫妻



▶便利なアプリに直接リンク
できる「マルエアプリ」

「健康経営」に取り組んでいます。地域のお客様の健康生活向上に貢献するためには、まず、スタッフ自身が健康で、有用かつ正確な健康情報をも身に付けなければならぬとの考えから、「健康企業宣言」に基づき、積極的に「健康経営」に取り組んでいます。

最後に、今後の展望をお聞かせください。

現在、「地域密着から地域一体へ」を掲げ、店舗改装や地域の特色を生かした商品の取扱いにも力を入れており、「マルエに行けば何でもそろふ」「こんなものもあるんだ」と言われるような品揃えの店を目指しています。

その他、地域貢献活動にも積極的に取り組んでおり、若い世代の献血人口減少を受けて、本店駐車場内に献血会場を設けたり、県内マラソン大会への協賛・参加も継続して行っております。今後も、お客様に必要とされ続け、地域になってはならないドラッグストア・調剤薬局として、1000年続く企業を目指していきます。

草津温泉や伊香保温泉をはじめ、全国的に有名な温泉地が多数ある、関東一の温泉大国・群馬。この地で、今年、創業70周年を迎える(株)クスリのマルエは、「地域の人々の健康生活向上に貢献する」を企業理念に、地域の人々の美と健康を支え続けています。

——**御社の業務内容について教えてください。**——

当社は現在、群馬県を中心に、ドラッグストア53店舗・調剤薬局20店舗を展開しています。ドラッグストアについては、単なる「ドラッグストア・小売業」ではなく、「接客・サービス業」であるとの認識に立ち、スタッフ一人一人がお客様に寄り添って、その人にしかできない接客やサービスを行うことに心をくだいています。

調剤薬局については、お客様が立ち寄りやすく、相談しやすい薬局を目指しています。そのためのお役立ちツールが、「処方箋送信アプリ」と自社独自の「お薬手帳アプリ」です。これは、公式の「マルエアプリ」から直接リンクが可能で、スマホで処方箋やお薬手帳の管理ができる大変便利なツールです。

働きやすい職場環境づくりのために工夫されていることはありますか。

当社では、健康で安心して長く働き続けられる会社づくりを大前提としており、社員が病气やけがで働けない時、給与の30%を最長60歳まで保証する「マルエライフサポート制度」等、社員の要望を取り入れながら、さまざまな取り組みを行っています。

その中でも、特に積極的に取り組んでいるのが、「育児休業復帰後の時短勤務期間」制度で、当社では、子どもが小学校を卒業する年の4月15日までを取得可能期間としています。

この制度により、期間内であれば、「早期に正社員に復帰したい」「パート従業員に雇用区分変更したい」等、本人の希望に即した働き方に変わることが可能なため、働く側の選択肢が広がって、結果的に途中退職者が減少しました。

社員には、育児や産休を含め、今後も働きやすい職場環境・制度の中で働いてほしいと考えております。

——**社員の健康づくりに関する取り組みについて教えてください。**——

地域のお客様の健康生活向上に貢献するためには、まず、スタッフ自身が健康で、有用かつ正確な健康情報をも身に付けなければならぬとの考えから、「健康企業宣言」に基づき、積極的に「健康経営」に取り組んでいます。



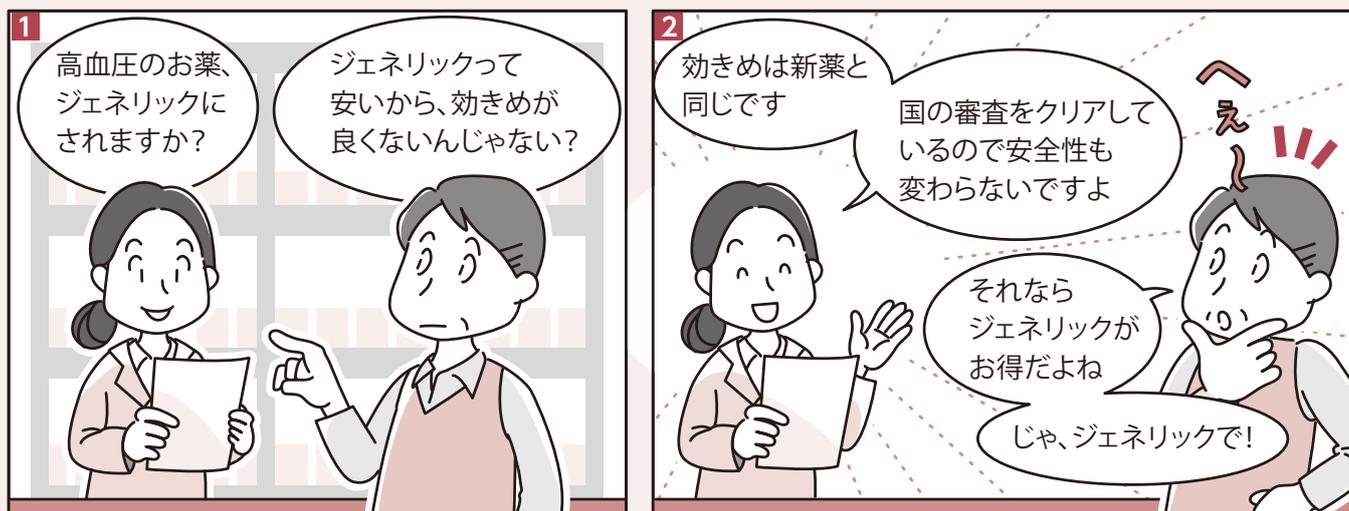
▲「群馬県健康づくり推進連携協定」締結式での江黒太郎社長(写真左)



▲地域の方が利用しやすいように店舗の駐車場で献血活動を実施

ジェネリック医薬品は 安価で品質が保証された薬です！

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安い薬です。いつもの薬をジェネリック医薬品にすれば、みなさんが負担するお薬代が節約できます。



後発医薬品とも呼ばれるジェネリック医薬品が安いのは、新薬より開発コストがかからないからです。

安いと品質に不安を感じるかもしれませんが、ジェネリック医薬品は新薬と同一の有効成分を同一量含んで作られたもの。国の厳しい審査で、有効性・安全性・品質が新薬と同等であることが確認されたものだけが、ジェネリック医薬品として販売されています。薬の形や色、味、添加剤などは変えてもよいことになっているため、見ためや添加剤が異なることがありますが、有効性や安全性に違いはありません。

近年は「オーソライズド・ジェネリック (AG)」と呼ばれる、有効成分だけでなく、添加物、製造方法まで新薬と同一のジェネリック医薬品が登場しています。

※薬によってはジェネリック医薬品がない場合があります。

●糖尿病の薬2週間分の例

(令和3年4月現在の薬価)

先発医薬品を選ぶと…

ベイスン錠

0.2mg 24.8円/1日3回

自己負担 (3割) 310円

参考

1年間だと
8,140円

ジェネリック医薬品を選ぶと…

ボグリボース錠

0.2mg 10.1円/1日3回

自己負担 (3割) 120円

参考

1年間だと
3,310円

Q ジェネリックを使ってみたいけど、不安が…

A 短期間、「お試し」することができます。例えば4週間分の薬が処方されている場合、ひとまず2週間分の薬をジェネリックで出してもらい、服用します。その間の薬の効果や体調をみて、残りの2週間分もジェネリック医薬品を使い続けるかどうかを判断する、という方法です。

Q 服用している薬にジェネリックがあるか知る方法は？

A いつもかかっている調剤薬局におたずねください。または、下記のサイトでも調べることができます。

●かんじゃさんの薬箱 (日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会)

かんじゃさんの薬箱

検索

<http://www.generic.gr.jp/>

生活習慣の改善が継続 & 効果もアップ

「もっと健康的な生活を送らなければいけない」とわかっているけど、これまでの生活習慣を改善するのが難しいと感じたことはありませんか？ 1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。

自己流と特定保健指導への参加、どちらが効果あり？

自己流でチャレンジした
Aさん

特定保健指導に参加した
Bさん

「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、サラダと豆腐だけの食事にしてスタート。



初回面談。保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。①車をやめて、10分歩いて通勤する ②夕食後のアイスクリームをやめることにした。



スタート

「-5kg」の減量に成功。自分へのごほうびに、つい我慢していた分を食べてしまった。



当初は不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に報告したら、ほめてくれた。うれしくなって、歩くのが楽しくなった。最近では買い物に行くのも車をやめて自転車に変えた。



1カ月後

気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重もスタート時より増えてしまった。



しかし、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、「停滞期」だから頑張りすぎず、続けていくようにアドバイスされた。



2カ月後

サラダ生活を再開。しかし、今回は思うように体重が減らず、やめてしまった…。



生活改善が無理なく習慣化。順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続けていくことにした。



3カ月後

インフルエンザ予防接種の費用補助を行います

当健保組合では今年度も、インフルエンザ予防接種の費用補助(年度内1回、1,000円の補助)を行っています。当健保組合の補助対象となる接種期間は令和3年10月1日より令和4年3月末日までです。

対象者 被保険者・任意継続被保険者・被扶養者(接種時に当健保組合の加入者であること)

Point

重要

新型コロナワクチンとその他のワクチンの同時接種について

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

(参考)厚生労働省「新型コロナワクチンQ&A」 <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0037.html>

1 費用補助がされた接種料金の予防接種

東振協*と共同で医療機関と契約し、費用補助の申請手続きがいない、費用が既に補助されたインフルエンザ予防接種を受けることができます(税込みの接種料金3,960円(上限)のところ、当健保組合の補

助で、2,960円(上限)で受けられます。)

この予防接種は、利用者の利便性等を考慮し、3種類の実施方法で行っていますので、ご希望の予防接種を選択していただき、お申込みください。

*一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会の略称。東京都における総合健保組合の保健事業の振興と総合健保組合制度の普及・啓発のための事業を行っています。

予防接種の申込みから支払いまでの流れ

被保険者又は被扶養者が個人で申込み、医療機関等で接種、料金を支払う予防接種

- 院内予防接種(東振協契約医療機関での予防接種)
- 集合予防接種(公的施設(ホテル等)での予防接種)

※実施医療機関によって年齢による接種の可否が異なります。

1. 医療機関への予約

- 健康保険被保険者証を用意し、東振協ホームページ(東振協 インフルエンザ)で検索)のインフルエンザ予防接種画面で、希望する「院内予防接種」又は「集合予防接種」をクリックする。
- 画面下部の「利用券(院内・集合用)発行」をクリックすると「健康保険組合選択」の画面となるので、用意した健康保険被保険者証に記載されている保険者番号(下の見本参照)を入力し、「医療機関選択画面へ」又は「会場選択画面へ」をクリックする。

健康保険被保険者証	本人(被保険者)	平成〇年〇月〇日交付
	記号 〇〇〇〇	番号 〇〇〇〇
氏名	〇〇 〇〇	
生年月日	昭和〇年〇月〇日	性別 〇
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日	
事業所所在地	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇	
事業所名称	〇〇〇〇	
保険者番号	06137277	
保険者名称	デパート健康保険組合	
保険者所在地	東京都中央区日本橋本町1-6-1	
電話番号	03(3279)5320	

※平成23年3月1日以降発行の健康保険被保険者証には、事業所所在地・名称は記載されていません。

- 「実施医療機関一覧」又は「実施会場一覧」が表示されるので、希望する実施医療機関等を選び、電話で『東振協インフルエンザ予防接種の利用』と告げ、予防接種の予約をする。

2. 「利用券」の作成(発行)

- 「実施医療機関一覧」又は「実施会場一覧」の画面で、予約した医療機関又は会場の「選択」をクリックすると申込情報入力画面となる。
- 健康保険被保険者証を確認しながら必要項目を入力すると、「利用券」となるので印刷(発行)する。

※利用券を使用する際は、東振協ホームページのインフルエンザ予防接種画面の「個人情報に関する同意書」(PDF)の項目をご確認ください。

※9ページの「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)」に、健康保険被保険者証を確認しながら、ボールペン等で必要項目を記載したのもでも「利用券」としてお使いいただけます(接種希望者が複数人いる場合は、用紙をコピーしてお使いください。)

3. 予防接種当日

- 「利用券」と健康保険被保険者証を実施医療機関の窓口又は実施会場の受付に提示する。接種後、医療機関の窓口又は会場の受付で、当健保組合が補助する金額が差し引かれた接種料金を支払う。

事業所等で申込み、事業所等での団体接種、人数分の料金をまとめて支払う予防接種

●出張予防接種（事業所への医療スタッフ派遣による予防接種）

※実施医療機関ごとに実施可能人数が異なります。

1. 医療機関への予約 （事業所の健保担当者等による予約）

- ① 健保担当者等の健康保険被保険者証を用意し、東振協ホームページのインフルエンザ予防接種画面で「出張予防接種」をクリックする。
- ② 画面下部の「利用申込書（出張用）発行」をクリックすると「健康保険組合選択」の画面となるので、用意した健康保険被保険者証に記載されている保険者番号（7ページ見本参照）を入力し、「医療機関選択画面へ」をクリックする。
- ③ 「実施医療機関一覧」が表示されるので、希望する医療機関を選び、電話で「東振協インフルエンザ予防接種の利用」と告げ、予防接種料金の支払方法を確認のうえ、出張予防接種の予約をする。

2. 「利用申込書」及び「インフルエンザ予防接種申込者名簿」の作成

- ① 「実施医療機関一覧」の画面で、予約した医療機関の「選

択」をクリックすると申込情報入力画面となる。

- ② 健康保険被保険者証を確認しながら必要項目を入力し、ダウンロードすると「利用申込書」となるので印刷する。また、併せて「インフルエンザ予防接種申込者名簿」がExcelでダウンロードされるので、接種希望者の必要事項を入力（最大で30名しか入力できないため、それ以上の場合はコピー等して使用。）して名簿を作成し、印刷する。
- ③ 「利用申込書」及び「インフルエンザ予防接種申込者名簿」を事前に予約した医療機関へFAX等で提出する。

3. 予防接種当日

- ① 事業所へ医療スタッフが派遣され予防接種を実施する。
- ② 接種後、当健保組合が補助する金額が差し引かれた接種料金（医療スタッフの派遣費用及び交通費等の諸経費は予防接種料金に含まれています。）を被接種者の人数分を取りまとめて、指定された支払方法により支払う。



2 申請による費用補助の予防接種

東振協と共同実施しているインフルエンザ予防接種を実施する契約医療機関等が最寄りにない等により、任意の医療機関等でインフルエンザ予防接種を受け、接種料金（1,000円以上）を支払った場合に、

被保険者のお勤め先事業所を通して当健保組合に費用補助の申請（任意継続被保険者及びその被扶養者は直接申請）をすることで、当健保組合の費用補助が受けられます。

●接種機関

東振協と共同実施しているインフルエンザ予防接種の契約医療機関等以外の全国の医療機関及び予防接種センター

- 注）接種料金が1,000円未満の場合は、費用補助はありません。
注）2回接種法による場合でも、費用補助は1,000円のみとなります。

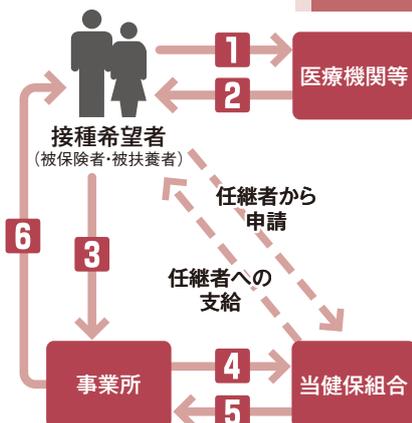
●申請期限

令和4年4月30日

（例）

接種料金	補助金額	自己負担額
999円	0円	999円
3,500円	1,000円	2,500円
1回目 800円 2回目 800円	1,000円	600円

補助金支給までの流れ



- 1 最寄りの医療機関等で接種を受ける。
- 2 医療機関等に予防接種費用を全額支払い、領収書又はレシートを受取る。
- 3 領収書又はレシート（原本）の裏に、予防接種を受けた方の健康保険被保険者証の記号・番号・氏名を明記して事業所の健保担当者等に提出する。
注）領収書等には、「被接種者の氏名」・「接種日」・「接種費用」・「実施医療機関名」・「インフルエンザ予防接種の領収書等であることがわかる但し書き等の表示」があることを確認してください。
注）領収書等の原本を返却希望の場合は、あらかじめ事業所の担当者にお申出ください。
- 4 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書とインフルエンザ予防接種者名簿を作成し、医療機関等が発行した領収書等の原本（事業主の確認証明がある場合は不要。）を添付して当健保組合へ申請する。
- 5 当健保組合から事業所の健保口座に補助金が振込まれる。
- 6 被接種者へ補助金を配付。

※任意継続被保険者（任継者）の方は、当健保組合ホームページのインフルエンザ予防接種補助金支給申請書（任継用）を使用して、申請書を作成し、医療機関等が発行した領収書原本を添付して、当健保組合へ直接申請してください。

デパート健康保険組合（本部・支部共通）
令和3年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券（院内・集合予防接種用）
（医療機関実施報告・請求書兼用）

有効期限	2022年3月31日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項	
健保組合通信欄	・当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません。 ・2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。 ・重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日、補助金額を請求させていただきます。 ・市区町村等の他の補助を使用し、自己負担が1,000円未満の場合は利用できません。 ・利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません。				
組合補助金額		本人	¥1,000*（税込）	家族	¥1,000*（税込）

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。
契約医療機関については、ホームページをご覧ください。
ホームページアドレス: <https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>
- 受診するときは、利用券と健康保険証を契約医療機関の窓口へ提出してください。なお、健康保険証の提出がない場合又は、受診当日、健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
- 利用券の有効期間は本年度10月1日～有効期限までとなります。
- 受診するときは、事前に電話等で申込（予約）をしてください。
「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については、医療機関の指示に従って受診してください。
- 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。
- 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。

【利用者記入欄】 ■太枠内のアミカケ欄は利用者をご記入ください。

保険者番号		保険者名			
保険証	記号	生年月日			
	番号	性別	続柄		
利用者	フリガナ	個人情報同意欄	「東振協インフルエンザ予防接種個人情報の利用に関する同意書」について同意する。 ※利用者記入欄に記載がない場合、又は記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。	チェック欄	<input type="checkbox"/>
	氏名				

※健康保険証の記載内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告（兼）請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3 東京都ニット健保会館内 ☎ 03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地					
電話番号	☎				
医療機関名称	(印)				
東振協契約医療機関コード					
■接種料金	¥			■接種日	月 日

※「■接種料金」欄の記入について

- 例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。
- 通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。

インフルエンザ予防接種をご利用にあたっての注意事項

Point

重要 新型コロナワクチンとその他のワクチンの同時接種について

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

(参考) 厚生労働省「新型コロナワクチンQ&A」 <https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0037.html>

1. 事前に契約医療機関に、電話等で接種の申込（予約）をしてください。
「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については医療機関の指示に従ってください。
また、申込（予約）の際は、「東振協インフルエンザ予防接種」利用であることをお申し出ください。
2. 予防接種を受診するときは、利用券と健康保険被保険者証を契約医療機関の窓口へ提出してください。なお、健康保険被保険者証の提出がない場合、又は予防接種当日、被保険者が健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
3. 予防接種は、利用券に記載してある有効期限内に受診してください。
なお、有効期限内における接種回数は、原則として、1人1回となります。
(集団予防接種は、中学生以下はご利用できません)
4. 予防接種料金は、利用券に「組合補助金額」が表示してある場合、実施医療機関で定めた予防接種料金との差額を窓口でお支払いください。
5. 予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。
6. 予防接種後に、身体の異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。



(注1) この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。契約医療機関については、東振協ホームページ(<https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>)でご確認ください。

(注2) 個人情報データは、この事業目的以外に使用いたしません。



みんな
参加

健康の“コツ”をシェア インスタキャンペーン

今なら選ばれる
チャンス大

写真を投稿していただいた方の中から選考のうえ12名様に
ココロとカラダの健康増進に最適な賞品をプレゼント!



「体験型ギフト」を
プレゼント



対象者 被保険者

キャンペーン期間 令和3年11月30日まで



1 参加申込

WEBフォームに必要
事項を入力し申込



2 フォロー

当健保組合保健事業部
公式インスタをフォロー
[@depaken]



3 投稿

- 公式アカウントにて投稿テーマと指定ハッシュタグを確認
- 自身のInstagramに写真とコメント、ハッシュタグをつけて投稿

主催・問い合わせ先

デパート健保組合保健事業部健康推進課
健康のコツをシェアインスタキャンペーン事務局
☎03-3510-1077

キャンペーン詳細は
こちらをご覧ください



健康管理事業推進委員会を開催しました

去る8月26日、健康管理事業推進委員会が開催されました。東京都が緊急事態宣言下にあったため、リモート会議形式で行い、加入事業所の健康管理委員11名が出席されました。

今回は、被保険者から多く寄せられる健診や健康づくりに関する疑問に答える「疾病予防に関するQ&A」、コロナ禍であっても受けていただきたい健診、若年層をターゲットとした新しい健康づくりへの取り組みなどについて、当健保組合から話をさせていただきました。

その後、グループワークへと移り、健康管理委員のみなさまにもディスカッションにご参加いただきました。「健康経営」「特定保健指導」「保健事業」「健康教室」の4テーマでグループに分かれ、各事業所での取り組み内容、積極的な参加を促すためのポイント、また、実施過程における悩みなどについて話し合いを行ったところ、他の事業所での事例を聞くことで、「自事業所での取り組みに参考にした」と、「これまでの取り組みの振り返りができた」などの意見が上がり、好評をいただきました。

当健保組合では、年に2回、当委員会を開催しています。





松原管理栄養士 八巻管理栄養士

普段から栄養バランスのよい食事をとれていますか？

みなさまの食生活を当健保組合の管理栄養士が診断します！

なに食べる？
今日のごはん

甘いものを食事代わりにする女性

28歳女性・事務職のある1日の食事内容

■ 1日分の栄養バランス (28歳女性の場合)

診断前 管理栄養士からの一言 菓子パンや甘い飲み物が多いですね。

朝食	昼食	夕食	間食
<p>ロールケーキ1切れ、クッキー3枚、ストレートティー1杯、角砂糖2個</p>	<p>メロンパン1個、蒸しパン1個、マカロニサラダ、レモンティー1杯、角砂糖2個</p>	<p>唐揚げ2個、千切りキャベツ、春雨スープ</p>	<p>キャラメルマキアート1杯、チョコレート5粒</p>



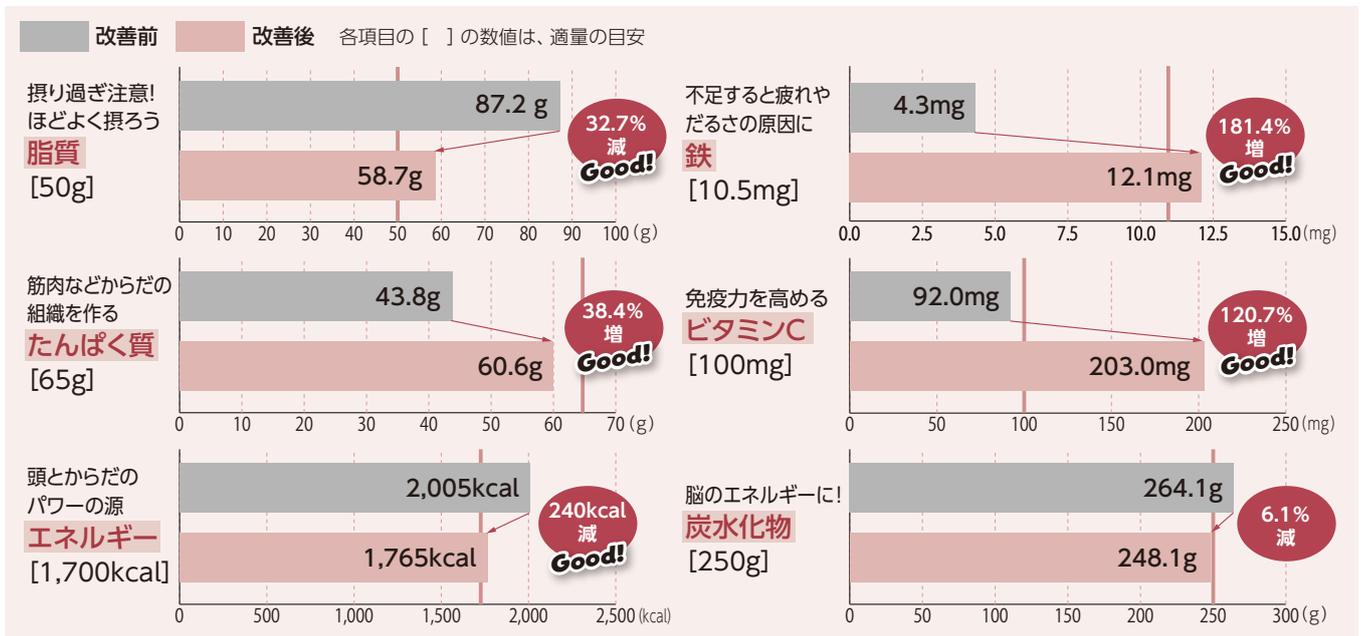
アドバイス後 管理栄養士からの一言 我慢しすぎは挫折のもと。甘いものを食べたい欲求は多少満たしながら改善しましょう。

朝食	昼食	夕食	間食
<p>レタスサンド1パック、野菜ジュース1本、クッキー1枚</p>	<p>梅おにぎり1個、蒸しパン1個、サーモンのカルパッチョサラダ、無糖紅茶1杯</p>	<p>ご飯1膳、唐揚げ2個、千切りキャベツ、ミニトマト3個、具だくさんみそ汁1杯</p>	<p>鉄分入り飲むヨーグルト1本、チョコレート2粒</p>

管理栄養士からのアドバイス

- 甘いものは食事にならない！
- 甘いものは意外と脂質(脂肪)が多い！パンや洋菓子里に含まれる隠れた脂肪分に注意しよう
- 野菜や肉、魚が入ったおかずを食べよう

■ 栄養チャート



最近、中高年に増えている ドライマウスを ご存じですか？

健康な成人の場合、1日平均1.5リットル分泌される唾液が何らかの理由で減少し、口の中が乾燥した状態を「ドライマウス（口腔乾燥症）」といいます。ドライマウスになると、どんなトラブルが現れるのでしょうか。



Q ドライマウスはなぜおこる？

A

比較的高齢者に多いことから加齢の影響と思われるがちですが、加齢自体は必ずしもドライマウスの原因ではなく、加齢に伴う疾患や服用している薬剤が唾液分泌に大きく影響すると考えられています。また、もともと水分摂取が少ない人や口呼吸の人、下痢や嘔吐で脱水を生じた場合、日常的にストレスがあって自律神経が乱れている場合などもドライマウスの原因になります。

ドライマウスの原因となる疾患

- 糖尿病
- 更年期障害
- 腎不全
- シェーグレン症候群 など

副作用でドライマウスをおこす薬剤

- 抗うつ剤
- 抗不安薬
- 降圧剤
- 抗ヒスタミン薬
- 鎮痛剤 など

Q お口の健康にどんな影響があるの？

A

● **むし歯・歯周病の発症リスクが高まる**
唾液は口腔内の汚れを洗い流してくれます。ドライマウスになると口腔内の衛生が維持しづらく、むし歯や歯周病になりやすくなります。

● **口臭が悪化する**

ドライマウスになって汚れが溜まりやすくなった口腔内は、口臭が悪化してしまいます。

ドライマウスの人へ…

歯みがきをしっかりとするなど口腔内の衛生を保ち、むし歯や歯周病を防ぎましょう。口が乾く症状には、● 適度に水分を摂る ● 食事の際はよく噛んで唾液の分泌を促す などの方法で対応しましょう。

Relax Corner

ナンバープレイスにチャレンジ

問題 2つの二重マスの数字を全部加えた数が今回の答えになります。

出題：©スカイネットコーポレーション

	4				A	2	
7	5		2			9	3
8			3		9		4
		4				9	
	8		1		3		4
5	7			9			8 2
			4				
		5	9		2	3	B
			5		6		

◎タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
◎3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

応募資格 当健保組合の被保険者、任意継続被保険者、被扶養者

応募方法 通常はがきのみにて受け付けます。クイズの解答を記入のうえ、郵便番号、住所、氏名、電話番号、保険証の記号・番号、勤務先の事業所名を明記し、ご応募ください。
※FAXでの応募はご遠慮ください。

応募先 〒103-0023
東京都中央区日本橋本町1-6-1 丸柏ビル9階
デパート健康保険組合「クイズ」係

締切日 令和3年11月1日(月)必着

賞品・当選者 正解された20名の方に図書カード(2,000円)をプレゼントします(正解者多数の場合は厳正な抽選を行います)。なお、発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。
当健保組合では、クイズ応募に際して収集した個人情報、クイズの抽選および賞品の発送の目的にのみ利用いたします。

267号正解 避難訓練

i メンタルヘルスカウンセリングのご案内



気持ちがスッキリしないときはご相談を

当健保組合では、東京カウンセリングセンター (<http://www.tcchp.com/>) と提携し、メンタルケアのサポート体制をご用意しています。相談者のプライバシーが職場や当健保組合、その他外部機関などに知られることは絶対にありません。また、個人情報とは当該サービスの実施のためにのみ使用します。

デパート健保組合専用ダイヤル **通話無料**

電話番号は機関誌でご確認ください

- ※ 左記電話番号におかけいただくと、自動音声ガイドのご案内いたします。
- ※ 携帯電話・スマホからも左記電話番号でご利用いただけます。
- ※ 発信者番号は「通知設定」でおかけください。つながらない場合は、はじめに「186」をつけて左記電話番号におかけください。
- ※ ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

面接カウンセリング

- **カウンセリングの場所**
東京および全国主要都市のカウンセリングルーム
※ 面接会場は予約時にご確認ください。
- **予約受付**
月曜日～土曜日の午前10時～午後8時
(祝日、日曜、12月29日～1月4日は休み)
当健保組合専用ダイヤルに電話して面接日を予約します。その際、相談者の氏名、電話番号等をお尋ねしますが、プライバシーは完全に守られます。
- **面接日**
全国主要都市……各カウンセリングルームの開設日
(詳細は予約時にお問い合わせください)
(例) 東京カウンセリングセンター
月曜日～土曜日の正午から午後8時
(祝日、日曜、12月29日～1月4日は休み)
- **面接の回数と料金**
相談時間はおおよそ50分(カウンセリングルームによって異なります)。
契約年度内は被保険者・任意継続被保険者・被扶養者とも1人5回まで無料。6回目からはご利用者負担が有料になります。料金は機関によって異なりますので、ご確認ください。

電話カウンセリング

- **受付時間**
月曜日～土曜日の午前10時～午後10時
(祝日、日曜、12月29日～1月4日は休み)
- **相談方法**
当健保組合専用ダイヤルに電話します。その際、被保険者・任意継続被保険者・被扶養者の別、年齢等をお尋ねしますが、プライバシーは完全に守られます。
- **相談時間**
お1人1日1回20分程度とさせていただきますが、20分で終わらないときや面接カウンセリングを希望するときは、面接に移行することも可能です。
※ 翌日以降の電話カウンセリングの予約も可能です。
予約受付：月曜日～土曜日の午前10時～午後6時
(祝日、日曜、12月29日～1月4日は休み)

免責事項 ● 本サービスは心に悩みを抱えている方に適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供し、役立てていただくことが目的であり、コールセンターを運営する株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社の提携するカウンセリング機関、ならびに関係するすべてのスタッフ(以上、総称して「サービス関係者」という)は、その目的を達成するため誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいたうえでご利用ください。

デパート健保共済会からのお知らせ

当共済会では、アフラックの「がん保険」「医療保険」を集団料率の保険料にてご案内しております。

- **ご案内期間** 令和4年1月～2月中
- **ご案内商品** 「デパート健保共済会オリジナルがん保険」・「医療保険」
- **ご案内方法** 被保険者個人ごとのご案内資料を配付いたします。

当共済会で加入するメリット

1. 健保の被保険者が保険契約者となることで、本人および2親等以内のご家族のご加入でも、集団料率が適用されます。なお、ご家族について同居・扶養は問いません。
2. 加入後の保険料は個人口座からの自動振替です。(給与天引きではありません)
3. アフラックの「がん保険」「医療保険」に個別料率保険料(月払)でご加入済みの方は、保障内容の変更なく当共済会の集団料率に変更できます。



Aflac

< お問合せ先 > デパート健保共済会 募集代理店 インケア株式会社



0120-86-7711

平日 9:00 ~ 17:00 (携帯電話可)

i 「特定健診」をぜひお受けください

未受診の方にはがきが届きます!

当健保組合では、40～74歳の被扶養者(ご家族)と、任意継続被保険者のみなさまを対象とした「特定健診・特定保健指導(メタボ健診)」を実施しています。

対象者には、5月中旬に「特定健康診査受診券(セット券)」をお送りしていますが、まだ受診されていない方

につきましては、10月上旬に督促のはがきが届く予定となっております。

年に一度、日常生活を見直すためにも、ぜひ、特定健診・特定保健指導をお受けください。

i 医療機関等からもらう「明細書」「領収書」を確認しましょう

みなさまが受診した際、医療機関や薬局から明細書、領収書が発行されていますが、それを確認・保管していますか? 明細書には、診療内容や薬剤名など医療費の計算の基礎となった項目が記載されています。これはみなさまが受けた治療の記録であり、今後の治療、医療費節減に役立つ情報でもあります。



明細書、領収書を確認・保管することのメリット

- どのような診療を受けたかがわかり、明細書を保管しておけば受診の記録になります
- 診療内容を把握することで、治療に対する患者の意識が高まり、医師と患者が一体となって治療に取り組めます
- どのような診療にいくらかかったのかを確認できるので、医療費のコスト意識につながります

公 告

事業所の編入

事業所名	所在地	編入年月日
(株)アドバンス	茨城県筑西市	令和3年9月1日

事業所の新規適用

事業所名	所在地	適用年月日
(株)フーコット	埼玉県比企郡	令和3年7月1日
(株)千葉ビジネスサポート	千葉県千葉市	令和3年8月1日

事業所の削除

事業所名	所在地	削除年月日
(株)ダイシン百貨店	東京都大田区	令和3年7月1日

選定理事の就任

氏名	所属事業所	就任年月日
榎林 亮 氏	(株)三徳	令和3年8月16日

互選議員の就職

氏名	所属事業所	就職年月日
岡村 亨 氏	(株)さいか屋	令和3年8月23日
蔭山慎一 氏	(株)エンチャー	令和3年8月23日

事業概況

令和3年 8月

事業所数 285 事業所
 被保険者数 男 54,251 名
 女 75,626 名
 計 129,877 名
 被扶養者数 48,724 名
 平均標準報酬月額 男 310,049 円
 女 188,166 円
 平均 239,078 円
 保険料調定額(介護含む) ... 4,084,596 千円
 保険給付費 2,116,930 千円
 法定給付費 2,108,480 千円
 付加給付費 8,450 千円
 保健事業費 29,711 千円
 納付金(介護含む) 1,744,823 千円

歯のセルフケアで健康やアンチエイジングにつなげよう

当健保組合では、みなさまの歯科に対する意識向上のための事業を行います。セルフケアを見直す機会として、ぜひご参加ください。

- 対象者
被保険者 (500名様まで)
- 実施時期
令和3年12月末日まで
- 申込締切
令和3年10月25日

参加者特典は
歯科ケアセットです



▲歯科ケアセット (イメージです。実際の歯科ケアセットとは異なる場合があります)

実施の流れ

1 申込

右記のQRコード*またはURL (<https://forms.office.com/r/v9eXpEGWKB>)



より、専用サイトにアクセス

* QRコードにアクセスできない方は、当健保組合へ電話でご連絡ください。

2 「セルフ歯科チェック」に回答

専用サイトにて、氏名やメールアドレス等を入力、「セルフ歯科チェック」に回答

3 歯科ケアセットが送られる (申込多数の場合は抽選となります)

デンタルフロスなどを使って、ケアを行ってください

4 2回目の「セルフ歯科チェック」

質問事項にお答えいただき、当健保組合へ送付

5 QUOカードPay (500円分)が贈られる

「セルフ歯科チェック」に2回ともお答えいただいた方のなかから抽選で100名様にお贈りします

* QRコードは (株) デンソーウェブの登録商標です。

50歳以上のみなさま

最近、「モノ忘れ」を感じていませんか？
その「モノ忘れ」、認知症の一手手前の状態かもしれません。

電話で
認知機能の状態を
チェック
します

- 一. 今の状態をチェック
- 二. 結果レポートで確認
- 三. 生活習慣改善で発症予防

詳細は「デパートけんぽ」1月号のご案内します。

